



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

PATLICAN PÜRELİ DİL BALIĞI

Michael Montignac

- 4 adet fesleğen (Fesleğenler yaprak halindedir)
- 1 çay kaşığı tuz
- 0.5 su bardağı zeytinyağı
- 4 adet dil balığı filetosu
- 1 Kg patlıcan
- 1 su bardağı balık haşlama suyu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 adet limon

Patlıcanları fırınınızın ızgarasında ara sıra çevirmek suretiyle 30 dakika pişirin. Patlıcanların kabuklarını kararmaya yakın şekilde kızarmalıdır. Sonra patlıcanların kabuklarını soyun ve içini zeytinyağı, limon suyu, fesleğen, tuz ve biberle birlikte mikserden geçirin. Dil balığı filetolarını bir fırın tepsisine yayın. Üzerlerine biraz balık suyu gezdirin. 200 derece ısıtılmış fırında 5-7 dakika pişirin. Dil balıklarını tabağın ortasına koyun, etrafına püreyi yayın ve servis edin.

Not: İkinci bir garnitür olarak ıspanak da sunabilirsiniz.
